

# توصیه های تغذیه ای در عفونت مجاری ادراری

مهمترین توصیه های تغذیه ای در این مورد عبارتند از :

در طول روز ، مایعات زیاد مانند چای و آب بنوشید .

از مصرف نوشیدنیهای شیرین و آبمیوه های شیرین شده پرهیز کنید .

روزانه 6-8 لیوان آب تصفیه شده بنوشید

عصاره قره قاط و زغال اخته حاوی موادی هستند که پیوستن باکتریها به بافت مثانه را مهار می کنند

نوشیدن آب قره قاط شیرین نشده به طور منظم به کاهش خطر عفونت مجاری ادراری کمک می کند

مصرف آلرژنهای غذایی ( مثل لبنیات ، گندم ، ذرت ، نگهدارنده ها و افزودنیهای غذایی ) را کاهش دهید.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه ها ( مانند زغال اخته ، گیلاس و گوجه فرنگی ) و سبزیجات ( مانند کدو حلوائی ) را بیشتر مصرف کنید.

مواد غذایی حاوی فیبر ( مثل لوبیا ، جو ، ریشه سبزیجات مثل سیب زمینی و دانه پسیلیوم ) را بیشتر مصرف کنید.

از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده ( مانند نان سفید ، پاستا و به ویژه شکر ) اجتناب کنید.

گوشتهای قرمز را کمتر استفاده کنید و بیشتر از ماهیهای آب سرد ، سویا و لوبیاها به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.

روغنهای پخت و پز سالم ( مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات ) مصرف نمایید.

مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی خود کاهش دهید یا سعی در حذف آنها کنید.

از مصرف قهوه و سایر محرکها پرهیز نمایید.

حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی به مدت 5 روز در هفته داشته باشید.

عصاره گریپ فروت به دلیل خاصیت ضد باکتری ، ضد قارچ و فعالیت ویروسی مفید است .

مصرف چای سبز به علت خاصیت آنتی اکسیدانی ، ضد سرطان و اثرات ایمنی توصیه می شود.

در زمان عفونت حاد ، کاهش دریافت چربی پیشنهاد می شود.

منبع : مجله دنیای تغذیه تهیه و تنظیم : ندا دهناد - کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین